

ANEXO 4 – QUESTIONÁRIO SF-36

Informação: Este questionário não está incluído nos protocolos de Avaliação da Aptidão Física, sendo o seu preenchimento opcional. Os dados nele recolhidos serviram para a realização de estudos científicos que procuram caracterizar a população portuguesa e serão tratados cumprindo normas de confidencialidade. Assim toda a informação recolhida será gerida informaticamente, não sendo identificado o indivíduo a quem a mesma diz respeito. Não é objectivo deste questionário identificar as situações pessoais de cada indivíduo mas sim permitir a caracterização de uma população.

SF-36

Copyright © 1994: Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. All rights reserved.

As questões que se seguem pedem-lhe opinião sobre a sua saúde, a forma como se sente e sobre a capacidade de desempenhar as actividades habituais. Pedimos que leia com atenção cada pergunta e responda o mais honestamente possível. Se não tiver a certeza sobre a resposta a dar, dê-nos a que achar mais apropriada e, se quiser, escreva um comentário a seguir à pergunta. A informação que nos der nunca será usada de modo a poder ser identificado/a.

Para as perguntas 1 e 2, por favor coloque um círculo no número que melhor descreve a sua saúde.

1 – Em geral, diria que a sua saúde é:

Óptima	Muito boa	Boa	Razoável	Fraca
1	2	3	4	5

2 – Comparando com o que acontecia há um ano, como descreve o seu estado geral actual:

Muito melhor	Com algumas melhoras	Aproximadamente e igual	Um pouco pior	Muito pior
1	2	3	4	5

3 – As perguntas que se seguem são sobre actividades que executa no seu dia-a-dia. Será que a sua saúde o/a limita nestas actividades? Se sim, quanto? (por favor assinale com um círculo um número em cada linha)

	Sim muito limitado/ a	Sim, um pouco limitado/ a	Não, nada limitado/ a
3.1. Actividades violentas, tais como correr, levantar pesos, participar em desportos violentos	1	2	3
3.2. Actividades moderadas, tais como deslocar uma mesa ou aspirar a casa	1	2	3
3.3. Levantar ou carregar as compras da mercearia	1	2	3
3.4. Subir vários lanços de escada	1	2	3
3.5. Subir um lanço de escadas	1	2	3
3.6. Inclinarse, ajoelhar-se ou baixar-se	1	2	3
3.7. Andar mais de 1 Km	1	2	3
3.8. Andar vários quarteirões	1	2	3
3.9. Andar um quarteirão	1	2	3
3.10. Tomar banho ou vestir-se sozinho/a	1	2	3

4 – Durante as últimas semanas teve, no seu trabalho ou actividades diárias, alguns problemas apresentados a seguir como consequência do seu estado de saúde físico? (por favor, em cada linha ponha um círculo à volta do número 1, se for sim, e à volta do número 2, se a resposta for não)

	Sim	Não
4.1. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar, ou noutras actividades	1	2
4.2. Fez menos do que queria	1	2
4.3. Sentiu-se limitado/a no tipo de trabalho ou outras actividades	1	2
4.4. Teve dificuldade em executar o seu trabalho ou outras actividades (por exemplo, foi preciso mais esforço)	1	2

5 . Durante as últimas 4 semanas, teve com o seu trabalho ou com as suas actividades diárias, algum dos problemas apresentados a seguir devido a quaisquer problemas emocionais (tal como sentir-se deprimido/a ou ansioso/a) (por favor, em cada linha ponha um círculo à volta do numero 1, se for sim, e à volta do número 2, se a resposta for não)

	Sim	Não
5.1. Diminuiu o tempo gasto a trabalhar, ou noutras actividades	1	2
5.2. Fez menos do que queria	1	2
5.3. Não executou o trabalho ou outras actividades tão cuidadosamente como era costume	1	2

6 – Durante as últimas 4 semanas, em que medida é que a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com o seu relacionamento social normal com a família, amigos, vizinhos ou outras pessoas? (Assinale com um círculo a sua resposta)

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

7 – Durante as últimas quatro semanas teve dores? (Assinale com um círculo a sua resposta)

Nenhumas	Muito fracas	Ligeiras	Moderadas	Fortes	Muito fortes
1	2	3	4	5	6

8 – Durante as últimas 4 semanas, de que forma é que a dor interferiu com o seu trabalho normal (tanto o trabalho fora de casa como o trabalho doméstico)? (Assinale com um círculo a sua resposta)

Absolutamente nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Imenso
1	2	3	4	5

9 – As perguntas que se seguem pretendem avaliar a forma como se sentiu e como lhe correram as coisas nas últimas 4 semanas. Para cada pergunta, coloque por favor um círculo à volta do número que melhor descreva a forma como se sentiu. Certifique-se que coloca um círculo em cada linha.

Quanto tempo, nas últimas 4 semanas ...	Sempre	A maior parte do tempo	Bastante tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
9.1. Se sentiu cheio/a de vitalidade?	1	2	3	4	5	6
9.2. Se sentiu muito nervoso/a?	1	2	3	4	5	6
9.3. Se sentiu tão deprimido/a que nada o/a animava?	1	2	3	4	5	6
9.4. Se sentiu calmo/a e tranquilo/a?	1	2	3	4	5	6
9.5. Se sentiu com muita energia?	1	2	3	4	5	6
9.6. Se sentiu triste e em baixo?	1	2	3	4	5	6
9.7. Se sentiu estafado/a?	1	2	3	4	5	6
9.8. Se sentiu feliz?	1	2	3	4	5	6
9.9. Se sentiu cansado/a	1	2	3	4	5	6

10 – Durante as últimas 4 semanas, até que ponto é que a sua saúde física ou problemas emocionais limitaram a sua actividade social (tal como visitar amigos ou familiares próximos)?

Sempre	A maior parte do tempo	Algum tempo	Pouco tempo	Nunca
1	2	3	4	5

11 – Por favor, diga em que medida são verdadeiras ou falsas as seguintes afirmações. (Assinale com um círculo a sua resposta)

	Absolutamente verdade	Verdade	Não sei	Falso	Absolutamente falso
11.1. Parece que adoeço mais facilmente do que os outros.	1	2	3	4	5
11.2. Sou tão saudável como qualquer outra pessoa	1	2	3	4	5
11.3. Estou convencido/a que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
11.4. A minha saúde é óptima	1	2	3	4	5